

RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

NOM & Prénom :

DATE DE NAISSANCE :

DATE DE DÉBUT DU RELEVÉ :

Médecin traitant :



Au calme



Pas de tabac, de caféine, d'alcool, de nourriture



Température confortable

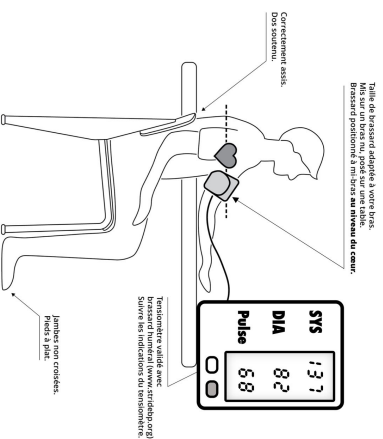


Repos assis, détendu



Ne pas parler

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			Moy.
	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN	MATIN		
Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	MATIN	
SYS			+			+			± 9	
DIA			+			+			± 9	
Pulse			+			+			± 9	
	SOIR			SOIR			SOIR			SOIR
Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3		
SYS			+			+			± 9	
DIA			+			+			± 9	
Pulse			+			+			± 9	



- **Le matin :**
 - avant le petit-déjeuner
 - avant la prise de vos traitements
- **Le soir :** avant le coucher
- **Au repos :** minimum 5 à 10 minutes
- **3 mesures à 1 minute d'intervalle**
- **3 jours consécutifs**

L'automesure tensionnelle : qu'est-ce que c'est ?

C'est une mesure de la tension à votre domicile, protocolisée sur au moins 3 jours, matin et soir, au moyen d'un tensiomètre validé (éviter les tensiomètres au poignet).

En effet, quand votre tension est prise chez un professionnel de santé, elle est souvent plus forte que si vous la prenez tranquillement chez vous. C'est ce qu'on appelle « l'effet blouse blanche » : il est inconscient et non maîtrisable, et peut être présent même si vous vous sentez calme (et que votre médecin ne porte pas de blouse !).

Pour éviter de vous donner à tort un traitement anti-hypertenseur ou de l'augmenter, votre médecin peut donc vous demander de réaliser une automesure tensionnelle.

S'il existe un « effet blouse blanche » avéré, il faudra idéalement réaliser une automesure de votre tension avant chaque consultation de suivi.

Une fiche-patient est à votre disposition pour de plus amples informations. Et nos infirmières de prévention Asalée se feront un plaisir de vous expliquer concrètement comment réaliser votre automesure dans les meilleures conditions, au sein de chaque site.